



豚肉のから揚げ甘酢味



【調理レベル】 ★★★

一人分のエネルギー **147 kcal**

食塩相当量 **0.8 g**

材料（2人分）

- 豚もも肉赤身(カレー用角切り)…110g
- A
 - 塩……………ひとつまみ
 - こしょう…………少々
 - 酒……………小さじ1/2
 - しょうが…………2g
- 片栗粉……………大さじ1
- 揚げ油……………適宜
- 砂糖……………小さじ2
- B
 - 酢……………小さじ1
 - しょうゆ…………小さじ1
 - 水……………小さじ1



作り方は
裏面を見てね ▶



豚肉のから揚げ甘酢味



【調理レベル】 ★★★

一人分のエネルギー **147 kcal**

食塩相当量 **0.8 g**

材料（2人分）

- 豚もも肉赤身(カレー用角切り)…110g
- A
 - 塩……………ひとつまみ
 - こしょう…………少々
 - 酒……………小さじ1/2
 - しょうが…………2g
- 片栗粉……………大さじ1
- 揚げ油……………適宜
- 砂糖……………小さじ2
- B
 - 酢……………小さじ1
 - しょうゆ…………小さじ1
 - 水……………小さじ1



作り方は
裏面を見てね ▶

作り方

- ① しょうがは、すりおろす。豚肉は、Aの調味料で10分程度、漬ける。
揚げ油を160℃に温める。

しょうがをすりおろす

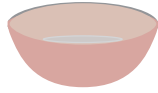


酒
塩、こしょう

揚げ油
160℃に加熱

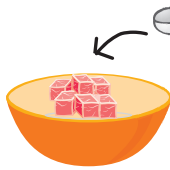


- ② Bの調味料を合わせておく。

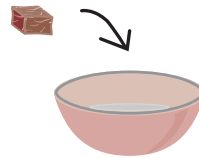
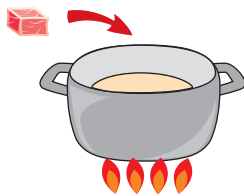


砂糖小さじ2
酢、しょうゆ、水各小さじ1

- ③ ①の豚肉に片栗粉を付け、160℃の油で火が通るまで揚げる。
熱いうちに、②の調味料に漬け込み、できあがり。



片栗粉



アビレスピ

上尾市の小学校給食で
人気の揚げ物です。
歯ごたえを楽しむカミ
カミ献立です。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

- ① しょうがは、すりおろす。豚肉は、Aの調味料で10分程度、漬ける。
揚げ油を160℃に温める。

しょうがをすりおろす

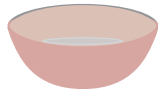


酒
塩、こしょう

揚げ油
160℃に加熱

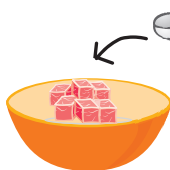


- ② Bの調味料を合わせておく。

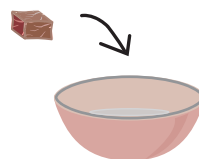
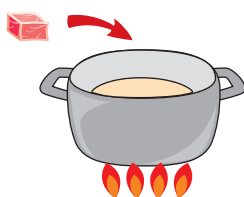


砂糖小さじ2
酢、しょうゆ、水各小さじ1

- ③ ①の豚肉に片栗粉を付け、160℃の油で火が通るまで揚げる。
熱いうちに、②の調味料に漬け込み、できあがり。



片栗粉



アビレスピ

上尾市の小学校給食で
人気の揚げ物です。
歯ごたえを楽しむカミ
カミ献立です。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)